軌跡
精神疾患と
共に生きていく
櫛山聡子

文中に登場してくる
ボクたちイヌやネコは、
さとちゃんと一緒に暮らす
言ってみれば、
さとちゃんの応援団なのです。
なかには友達のイヌもいるけど、
みんな、さとちゃんを
応援しています。

軌跡

精神疾患と共に生きていく

櫛山聡子

軌跡　精神疾患と共に生きていく

軌跡　精神疾患と共に生きていく／目次

はじめに

　私は、三十七歳の精神疾患を持つ女性です。

　病名は、統合失調症です。

　と聞いたら、あなたは、どんな風に私のことを想像するでしょう。

　もし、あなたが私と同じように何かしらの精神疾患を持っているならば、

　どんな経緯で病気になって、どんな入院生活を送って、どんな薬を飲んだのかなぁと思うかもしれません。

　もし、あなたが、精神疾患を持つ当事者ではなく、そのご家族であれば、子どもさん、あるいは親御さんと重ね合わせて、

　精神疾患を患うとどんな思いになるのか、どんな生活を送っているのかなぁと思うかもしれません。

　もし、あなたが医療従事者で、精神疾患を持つ人と日常的に接する環境にあるならば、

　こんなふうに病気と向き合う患者さんもいるんだなぁと思うかもしれません。

今、私は、この本を手に取ってくださったあなたの前で、目線を合わせてお話するような気持ちで自分自身の心の体験を綴ろうと思います。

時折、ゆっくりとお茶でも飲みながら、お話するような思いで語らせていただきたいと思います。

1．初めての入院

今から十年前、二十七歳の冬。

心の変調は、その一年ほど前からありました。

その頃、紹介予定派遣を経て、契約社員になった職場は、ほぼ女性からなる職場で、その人間関係の中で、私は自分の心を小さくしていました。

契約社員になって、しばらくして仕事量が増えてきた頃から、ボロボロと仕事でのミスが目立ち始め、上司に注意されて、それを引きずり、余計にミスが増えて、また怒られる、といった悪循環の中にありました。

自分でも、どうしてこんな簡単なミスを繰り返すのか、気を付けているのに、まじめにしようと思う意欲はあるのに……悩みました。

色々な人に相談しても、一向に解決策は見つからず、職場での信頼も失い、直属の上司からは、必要事項以外は口を聞いてもらえず、存在そのものを無視されてしまっているような状態でした。

心は疲弊（ひへい）して、今思うと、その時に、その職場での人間

関係の中で出てきた自分の思い、というものとしっかりと向き合って、自分の心と対峙すれば事態は、また違った展開があったかもしれなかったけれど、

自分から出てくる思いと向き合うことなく、ただその場を何とか丸くおさめようと、そればかりに躍起になっていました。

度重(たびかさ)なるミスの結果、形は契約期間満了、実際はクビになり、失業しました。

そこでの失敗経験は、自分の中で大きなトラウマとなり、後々まで心の中で暗いものとして残りました。

今、思うと心の休息が必要でした。もっと言うならば、そこまで疲弊した心と向き合い、自分の出してきたエネルギーと対峙(たいじ)することが何より必要でした。

しかし、その当時の私は、自分の表面的な体裁を整えることにのみ心を向けていました。

就職活動を支援するジョブクラブに登録し、就職活動を始めました。

その中で、内定をもらった会社もありましたが、そこで満足できず、時間だけが過ぎていました。一人暮らしだった当時、一人で部屋でいると孤独に押し潰されそうで、近所の本屋で何時間も漫画を立ち読みして、心の寂しさから逃げていました。

あまりに寂しくて、時間を作って、実家へ帰った時、駅に母の迎えの車が来る前に寂しさが溢(あふ)れて号泣(ごうきゅう)してしまったこともありました。春から始めた就職活動で、中々落ち着き先が決まらず、一人暮らしの家賃を払うのも出費なので、六月に六年ぶりに実家に帰りました。

こうなったら手堅い資格を取ろう。そんな思いつきで、民間の資格学校に入り講義を受け始めたのが、二十七歳の秋頃でした。

そして、その合間をぬって、単発のアルバイトで、あちらの現場、こちらの現場と行っていた冬。

年が明けて、何がキッカケだったのか思い出せませんが、夜眠ろうとすると頭の中で声が聞こえてくるようになりました。

男性の声で短い英語で、こちらに呼び掛けてくるような掛け声のような声です。

最初は、眠りにつく前に聞こえてきた声。

そして、自分の中からどんどん語る思いが出てきて、寝る間を惜(お)しんで、その思いをパソコンに打ち込むようになりました。

何かにとりつかれたかのように、その思いを打ち込み、その思いが何なのか、どこからくるものなのか、自分の心

に問いかけることもなく、
　語ってくる思いにどんどん入り込んでいきました。
　そして眠れなくなり、いつしか自分の中から語ってくる思いに、現実の今、肉体を持っている自分が完全に支配されているかのような状態になりました。
　自分にはすごい力がある。自分は選ばれた者。自分は神だ。
　言葉にすると、滑稽（こっけい）で、明らかにおかしいのですが、その滑稽さにもおかしさにも気づかず、統合失調症で言うところの陽性状態が次第にひどくなりました。
　妄想状態の他に、幻聴（げんちょう）も聞こえてくるようになり、幻聴というのは、聞いた人でないとわからない経験ですが、私の場合、耳から音が聞こえるというのとは違って、
　頭の中にダイレクトに知っている人の声が、まるでその人が直接しゃべってきているように響く、という状態でした。
　知っている人の声が聞こえてくるので、その人が直接交信してきているのだと、ますます妄想状態に拍車をかけて、最初は、その状態が楽しくて、笑いが止まらず、
　けらけらと笑いながら床で転げまわっているような状態でした。
　今、思うとそれを目の当たりにした家族は、本当に怖かったと思うし、何が起きたのか理解できなかったと思います。

まさしく常軌（じょうき）を逸した状態でした。

妄想、幻聴ときて、症状はそれだけにとどまらず、自分に全く別の人格が取りついたかのような状態にもなりました。

それも外国人男性だというのは、感覚としてあり、その時は、母に英語で話しかけて、もはや「私」という感覚は、ほとんどありませんでした。

そうなったかと思うと、今度は死後の状態のように体が凍（こご）えるように冷たくなり、とにかく寒くて寒くて、浴槽に、お湯がたまらないうちから身を沈めて、「寒い、寒い。」と訴えるような状態でした。

そして、眠りたくても眠れなくなり、その頃には、もう「櫛山聡子」という自分の意志や感覚がなくなり、後から母に聞いたところによると、

「もうゆっくりと眠りたい。入院させてほしい。」と私、自ら病院への入院を希望したとのことでした。

それを聞いた母が、入院すると、しばらく入浴もできないだろうから、と丁寧（ていねい）に体を洗ってくれて、爪も切ってくれたとのことでした。

母の気持ちを思うと、どんなにつらかっただろうかと思います。

私には記憶から抜け落ちていることでした。

そして、十代の頃一時期受診していた大阪のとある精神病院に受診しに行きました。

今でも覚えています。車の中で、頭の中に色々な音や声が響いて、苦しくて苦しくて仕方がありませんでした。

そして、病院の待合室へ向かう道すがら、精神病患者の人とすれ違うたびに、その人たちから「マザー！」と呼び掛けられる幻聴もあり、いちいちおじぎをしていた私でした。

診察室で、ろくに会話にもならず、自分の中の支離滅裂（しりめつれつ）な思いをそのまま言葉にして吐き出しました。

即、医療保護入院との話でしたが、父が「導眠剤（どうみんざい）だけ出してください！」と非常に高圧的な態度を取ったらしく、それが医師の逆鱗（ぎゃくりん）に触れて、診察拒否されてしまいました。

それがとても良かったのです。

そう知るのは、それからまだしばらく後の事です。

ようは、「診たくありません。」と言われてしまい、病院を後にしました。

冷たい車内の後部座席で、母がしっかりと手を握ってくれていました。

自分がどうなっているのか、妄想状態の中にありながらも、不安や恐怖も感じていました。

大阪の病院を受診できず、さて、どうしようということになり、いつも何事も主導権を握っていた母も疲労困憊で、「あんたが病院探しや！」と父に迫りました。

そして、父が慌てて町のタウンページで、ア行に載っていた、A病院を見つけたのでした。

しかし、受診するには、前の大阪の病院の紹介状がないと受診できないとのことで、受診拒否をした医師に電話でその旨を伝えたところ、そこは何とか書いてファックスしてくれるとのことでした。

車に乗って、A病院へ向かう中、どんどん建物が少なくなっていって、田畑が見えて、自分がどこへ行くのか分からないけれど不安な思いはありませんでした。

病院に着いた時、婦長さんと看護師さんが一人、玄関前で立って出迎えてくれました。

ここが病院だという意識もありませんでした。

その時に、自分には記憶がないのですが、診察前に母が「任意入院でお願いしますっていうんやで。」と言ったらしいのです。

任意入院とは、患者の意思で退院したい時、その意思が尊重されるという入院です。

自分が診察してもらう意識すらなかった私が、その言葉を口にしたのも不思議ですが、その時に主治医になってくださった医師が、到底任意入院できる状態でないのに、任意入院での入院を許可してくださったのも、今、思うと不思議でもあり、とてもありがたいことでした。

もし、あの時、前述の大阪の精神病院に、医療保護入院で、入院していたら、私は薬漬けの状態で、何年も出てこれなかったかもしれません。

自宅から場所的に遠かったから、両親との面会もそうそう出来なかったかもしれません。私には、A病院が必要でした。

その時には、主治医との会話も支離滅裂で、まったくかみ合わなかったと思います。

そして、診察が終わり、そのまま入院することになり、待合室のロビーにいた時でした。

母が、しっかりと私を抱きしめて、「大丈夫だからね。」と絞り出すような声で、しっかりと言ってくれました。

その時に感じた思いを受け止めて、ロビーの奥の重い扉の向こうに私は行きました。

南三階、閉鎖病棟。

私が入院した病棟です。

気が付くと、鉄格子の中にいました。

コンクリートの床の上に、仕切りのないむき出しの和式の便所。

そしてマットレスと布団。

鉄の扉は鍵が閉められて、自分の意思では外に出られない環境でした。

古い病院だったからなのか、テレビなどで目にする現在の刑務所より、ずっと劣悪な環境でした。それは、保護室と言うより、一昔前の独房そのものでした。

重い扉がガチャンと閉まり、私は身ひとつ、心ひとつの状態になりました。

自分が置かれている状況も理解できず、妄想状態の中で、一体どうすればいいのか。

開かない扉を何度となく叩き、蹴飛ばし、恐怖と不安からわめきちらしたように思います。

天井の隅にある通気口から入ってくる風の音を耳にしながら、私は立ちつくしていました。

そんな中でも、夜になると眠り、朝が来ると起きて、狭い部屋の中で、私は生きていました。

入院して何日目だったか、主治医が診察で保護室に来てくれた時、何気なく、「あ、先生。」と口にしました。

その時、先生が「やっと先生ってわかってくれたね」と返してくれた時、優しい思いを感じました。

初めて、主治医を主治医だと思い出したというか、認識した瞬間でした。

暗い保護室での生活の中で、ひとつだけ心が和む出来事がありました。

ある夜、看護師さんが「雪だよー。」と言って、保護室の前の窓のカーテンを開けてくれたのです。眩(まばゆ)いほどの雪景色でした。隣の保護室にいた患者さんも「私にも見せてください。」と言ってました。

保護室で十日間過ごし、保護室から患者さん達と共に過ごす大部屋へと出られるようになった日、看護師さんに手をつないでもらって、保護室を出て、詰所(つめしょ)を抜け、階段を下りて、小さな部屋に入るように促されました。

ドアを開けた瞬間、目に入ってきたのは、並んで立っている両親の姿でした。

涙が溢れてきました。「お母さん、私、がんばったのよ！」と叫びました。

父と母の姿を見るまで、自分はもう、両親に会うことはな

いと思っていました。

いえ、両親の存在すら思い出す余裕もなかったのです。

その時、父が「五月のセミナー、みんなで行くからな。ポポ(愛犬)も連れて行くからな。」と力強く言ってくれました。

セミナーについては、また後で触れさせていただきます。

両親との面会で、心は安堵し、私は、初めて保護室から解放されました。

そこには、色々な人がいました。

心が敏感な人たちが集まっている、そんな印象でした。

無法地帯だとも思いました。

叫ぶ人、ぶつぶつと何か唱えながら、自分の世界に入っている人、服を脱いだ状態で座り込んでいる人……同年代の人は見つからず、年配の方が多い印象でした。

そこで新しく私の入る部屋が決まり、六人ほどのベッドがある廊下の奥の部屋に行きました。

それぞれ心の状態は大変なようでしたが、普通に会話が出来る時もあり、友達もできました。

保護室を出て、たくさんの人の中にいると、保護室にいた時とは違った意味でのしんどさがありました。

視覚からくる刺激、患者さんのわめき声にホールのテレビの音、消毒液の独特の臭い……自分がつぶれそうになる時

もありました。

何かにすがりたい思いに駆られることもありました。

「苦しいよ。どうしたらいい?」と友達にすがった時に、友達の一人が毅然(きぜん)として言いました。

「この病気は、誰も助けてくれへんで。自分で何とかせなあかんねんで。」

あまりにも落ち着いたトーンで真剣に言われた時、ここにいる人達は、みんながみんなわけが分からない状態なのではなく、ある部分は、自分の意思があって分かっていることもあって、心が非常に敏感なのだと感じました。

食事を取る時が、苦痛でした。

自分の名前が呼ばれるまで、配膳する場所の前に立ち、名前が呼ばれたら給食の乗ったトレイを受け取り、決められた席につき、食事をする。

じっとすることがしんどかった私は、自分の名前が呼ばれるまでの時間も長く感じ、席に着いて食事をすることも、とても心を疲れさせる行為でした。

だけど、他の患者さんたちが、みんなそれぞれ頑張って、

食事をする姿を目にしながら、「自分も食べないと」、と気力を振り絞っていました。

ある夜の事。消灯時間を過ぎて、真っ暗な部屋の中で、トイレに行きたくなりました。

病室は、トイレから一番遠い場所。

暗い廊下を歩いていくのも勇気がいります。

どうしよう……そんな思いでいた時に、隣のベッドにいた友達が、「一緒に行ったろか?」と声をかけてくれました。

そして、暗い廊下を二人で歩いていきました。友達が、しっかりと手をつないでくれていました。

その時、とてつもない音量でウィーン少年合唱団のような外国の子供たちの合唱する声が急に聞こえてきたのです。それは、これまでの幻聴の度合いを超えた強烈なものでした。

びっくりして、友達に「すごい音で声が聞こえるよ。」と言いました。友達は、驚く事もなく、普通に「そんなこともあるやろ。」と返してくれました。

友達のおかげで、安心して用を足し、また手をつないでベッドに戻り眠りにつきました。

自分が大変な心の状態の中、どうしてそんなに優しくしてくれるのか、尋ねたことがありました。

すると「自分も優しくしてもらったことがあるから。」と短く答えてくれました。
　病室で二十日間過ごし、退院を希望し、病室を後にする時、トイレについて行ってくれた友達に、私は、ありがとう、と伝えたかったけれど形相が変わり、別の世界にいるかのような状態になっていました。
　攻撃的になっている彼女をそっとしておくように、との看護師さんの言葉もあり、何も告げず、別れました。
　病棟を去る時に、隣の保護室にいた女性が、突然目の前に現れ、「あほーー!!」と叫びました。
　ののしる言葉が、なぜか優しく聞こえ、「ありがとう。」と口にしていました。
　初めての入院生活は、そこでいったん幕を閉じました。

2. 二回目の入院

退院してから、入院生活よりも、もっと大変な日常が待っていました。

閉鎖された空間から、家に戻ってきた環境の変化に心がついていきませんでした。

とにかく、じっとすることが出来ず、上体を横にするということが出来ませんでした。

布団に体を横にするのも一〇秒も持たず、そわそわして落ち着かず、ただ狭い家の中を歩き回ることで何とか自分のしんどさを紛(まぎ)らわしていました。

きつい導眠剤を飲んでいたので、朝、起きると体が硬直した状態で、自分の力で動くことが出来ず、ゆっくりと母に体を起こしてもらわないと起きられない状態でした。

その頃、自分に宛てて書いた手紙が、古い手帳の中から出てきました。

四月一日の私へ

手持ち無沙汰な感じになったので、感傷に浸るわけではないけれど
あなたに宛てて手紙を打つことにしました。
今日の目覚めはどうでしたか？
私は、わりと早く目が覚めた感じで、最近は薬の副作用の硬直状態も
随分マシになってきました。
鏡を見てください。
顔は洗いましたか？　誰かに会うわけではないので、さほど綺麗に整える必要はないけれど、
入院中に肌がぼろんちょだった分、ゆっくりと優しく小鳥の羽をなでるように洗顔してみてはどうでしょうか？
余裕があれば、パックしてもＯＫです。
こうやって自分に宛てて手紙を打てるのはうれしいです。
この一か月間、セミナーも、あっという間です。
今までの転回のチャンスを無駄に肉で潰してきた分、焦る必要は何もないけれど、本当に自分に対して優しい時間を過ごしていきましょう。
打ちながら、何だか自分に手紙を書くなんて変だなぁと思う自分もいたりするけれど……
別に感傷に浸ったり、女優になってるわけでもなく、大切

な私自身に、昨日の私から手紙を贈ります。

お父さんは優しいですよ。今までお父さんに散々冷たく、思いの中では殺してきたのに、お父さんは、存在丸裸にされるぐらい私にけちょんぱんに言われても、なお、お父さんでいてくれてます。

だから、ちょっと否定されたり、気に食わないことを言われてもすぐ怒るのではなく、ひと呼吸おいて、自分の気持ちがどうして上がったり下がったりするのか自分に聞いてみてください。

お母さんに至っては、もう言葉もいりません。

ほんとにありがとうの気持ちがあるなら、ほんとに悪いなあ……と気にするなら、あまり言葉を出さずに「大丈夫よ」と「ありがとう」「ごめんね」の簡単なフレーズで流しましょう。

明日の私へ

私はあなたのことが大好きです。あなたは太っていることを気にしているけれど、私は、ありのままの狂ったあなたが大好きです。

だけど、この境遇に甘えて、出来ることもしないあなたは、ちょっとお粗末だと思います。

３．この学びについて

そして、五月のセミナー。

その前に、このセミナー、学びについての出会い、田池留吉氏との出会いについて、語らせていただけたらと思います。

この学びや田池留吉氏について、初めて知る方は、「え……何の話？」と身構えてしまうかもしれません。

最初に申し上げておきます。これから私がお話する、学び、そして田池留吉氏は、世間でいう宗教、教祖とは全く違います。

ただ、インターネットなどで田池留吉氏に関して検索すると、それは宗教なんじゃないのか？　と思われるような内容の情報（書き込み）が出てくるかもしれません。

私は、そういった情報を鵜呑みにするのではなく、そして、そこで「それって宗教じゃないの？」と決めつけずに、または心でシャットアウトせずに、ＵＴＡブックから出版されている、「意識の流れ　増補改訂版」の本をまず手に取っていただきたいと思います。

宣伝する思いではなく、ただ本を手に取っていただいて、

ページを開いて読み進めていただけたらと思います。

　私が、心を見るという学びに出会ったのは、十七歳の時でした。

　心が壊れた状態で、母に手をひかれてセミナーに集った私でした。

　物心がついた頃から、心が非常に敏感で、目にするもの、耳にするものから色々と強烈に感じて、自分の中から外から色々なエネルギーをもろに感じる状態でした。

　自分であって、自分でないような思いが出てくる。

　どうして、自分の中から、自分ではないような思いが出てくるのか。

　自分は、おかしいのか。幼いころから自分の中にあった思いでした。

　この学びに出会って、これまでの自分の中から伝わってくる苦しいエネルギーが、今世だけではなく、過去世から引きずってきた思いなのだと知りました。

　苦しい苦しい人生でした。

　人が年齢を重ねるにつれて、自然と精神的に成長していく過程が、自分には抜け落ちているように感じます。

　肉の私という人格が出来ていく前に、中のエネルギーに

振り回されて、そのエネルギーのままに肉を動かしてきた。操(あやつ)り人形のような状態でした。

　自分の中の醜い思いを否定するために、正しい私、素晴らしい私を演じてきました。

　心にもない綺麗な言葉で武装して、でも、どんなに言葉で飾っても、心は正直でした。

　飾っても偽っても、心は、ただただ苦しかったです。

　いつも、人の言葉をつかみ、人の心を思い通りにしようとしてきました。

　自分を否定されること、嫌われることが受け入れられなかった。

　自分に関わる全ての人に、受け入れられたかった。

　どうでもいいことに囚われて、心が、がんじがらめの状態でした。

　親には、歯向かう思いが強く、「我が正しい、お前が間違ってる」の思いで、何か言われると即座に反発する言葉を吐いていました。

「何で素直に、ハイっと言えへんねん！」とよく注意されていました。

　いつも怒っていました。自分の思い通りにならない事、自分が正しいと思う事をしていない人に対して、怒って、怒って、

そんな自分が大嫌いで、そんな自分に対して一番苛立っていました。

そびえたった己の偉さは、十代の時からボンボンと出ていました。ある時は、母に対して「子どもの愛し方が分かっていない。」と言葉で追い詰め、母を泣かせた私でした。

自分が一番偉かった。後に、セミナーの場で、田池先生に「あんたが家で一番いばってるな。」というようなことを言われました。本当にその通りでした。

母も父も弟も、みんなを従えて、あごで使ってきました。

田池留吉氏に出会うまでの苦しい苦しい人生。いよいよ田池留吉氏のその肉に出会う為の大きな現象が動き出したのは、十六歳の時の留学の失敗でした。

自分の心の苦しみから逃げたくて、現実逃避から、南米アルゼンチンへの留学を決めたのが高校一年生の時。

高校も語学に力を入れている学科を選んで、何の迷いもなく留学する段取りを運んでいました。

今、思うとあまりにも無謀なことでした。感情の起伏が激しく、情緒不安な状態で、地球の反対側に行くとどうなるか……

しかも留学直前の失恋をきっかけに、ろくに語学の勉強

ご自宅で、ご近所の子供や犬とあそぶ田池留吉氏

もしないまま、スーツケースに荷物を詰めるのもやっとの状態でした。

今でもはっきりと覚えています。

渡米直前の空港で、「これから大変なことが起こる。」そう感じました。でも、もう引き返せない。

クラスメートたちから送別会を開いてもらい、一年の休学の手続きも終わっている。

行かない、という選択肢はありませんでした。

大きなうねりの中で、流れが一気に加速した、そんな感覚を覚えました。

案の定、アルゼンチンに着いたら、言葉が思うように出てこなくなり、一緒にアルゼンチンへ留学して現地で研修を受けていた仲間が、心配してくれる程でした。

ブエノスアイレスでの研修を終えて、たった一人、現地の空港までバスに乗り、飛行機に乗り、ホストファミリーの待つビエドマという町へ着いたのが不思議なほどでした。

ホストマザーが英語の教師だったので、幸い片言の英語は通じたものの、心がギュっと固くなって、言葉が出てこない状態は続きました。

ホストファミリーの家に着いて、すぐ、国際電話で両親に電話をつないでくれて、母の声を聞いた時、心が叫びました。

「お母さんに会いたい。お母さんの元に帰りたい。」

逃げ続けてきた日本での生活、でも、苦しい時に心が本当に求めていたのは、お母さんでした。

「日本に帰りたい。」そうホストマザーに訴えました。ですが、ただの一過性のホームシックだと受け取られ、まともに取り合ってもらえず、何日か時間が過ぎました。

その間、スーパーへ買い物に連れて行ってもらい、シャンプーを買ってもらったり、靴屋さんでサンダルを買ってもらったり、元気が出るようにと、くまのぬいぐるみを買ってもらったり、ある時は、お米を炊いてくれたりと本当によくしても

らいました。

それでも、言葉は出ず、心は固まった状態。自分がどんどんなくなっていく、「櫛山聡子」という肉の私の感覚が薄れていくようでした。

ある日とうとう、鏡に映った自分を見ても、自分だと思えないような感覚になり、刃物で体を刺せば、感覚が戻るのではないかと、台所で包丁を手に、おなかに向けて刺そうとしたその瞬間、

「ハラキリーー!!」というホストマザーの叫び声で、我に返り、ギリギリのところで事なきを得ました。

その後すぐ留学団体へ連絡がいき、スタッフの方の付き添いのもと、ブエノスアイレスへ飛び、現地の精神科のドクターの診察を受けることになりました。

「適応障害(てきおうしょうがい)」という診断がくだり、ドクターに付き添われ日本へ戻る飛行機に乗りました。ドクターが心労で、嘔吐(おうと)していたのを覚えています。

日本に着いて、空港で両親を目にした時に、能面のようにかたまった顔から涙だけが流れ落ちていたそうです。

安堵(あんど)しました。自宅へ着き、しばらくは母が一つ布団でぴったりと寄り添って寝てくれました。

固まった心がほぐれ、心がどんどんもとに戻っていくのを

感じました。

あとは高校に復学すれば、それで万事がＯＫだったのに、復学できませんでした。

留学に失敗した自分が、クラスメートからどう見られるか、耐え難い現実でした。

心の病気のふりをしていれば、高校へ行かなくて済む。

家庭の医学書を開いて、病気を装ってるうちに、そのままうつ状態となりました。

これはカウンセリングを受けないといけない。インターネットでカウンセラーを探しているうちに見つけたのが、Ｕさんでした。

その方が、「私ではなくて、この学びではないか。」と田池先生の存在を教えてくださいました。

帰国後、すぐに復学していれば、出会うことが出来なかった。

プライドの高い己偉いエネルギーが、この道に出会うよう働いてくれたのだと今はうれしく思っています。

一九九九年六月。初めてのセミナー参加で、田池先生と対面した時に、先生から「聡子さんは、小学生の時に霊道が開いてる。」と言われたそうです。

私には記憶はありませんが、後から母に聞かされました。

本当にそのとおりだったのだと、感じています。

そう思うと、自分の心の状態が、だから、ああだったんだな、とパズルのピースがピタっと収まるようにしっくりときました。

心が壊れた状態での出会いだったことから、折に触れて田池先生からお電話をいただき、お話する機会が多々ありました。

今でもはっきりと感覚的に覚えているのが、電話口の向こうにいるのは年齢を重ねた男性の肉を持つ先生なのに、話しているときに、

年齢も性別も感じない、言葉にうまくできないけれど、ただ優しい思いだけが言葉に乗って伝わってくるようなことがありました。

その時の私としては、不思議な感覚でした。

心の目線が同じだったのです。ただ優しかった。

話は、五月のセミナーに戻します。

私の初めての入院が大きなきっかけで、二〇一〇年五月、父と母と三人（そして愛犬のポポ）雄琴で開催されたセミナーに参加しました。

父のセミナー参加は、実に十年ぶりでした。

私は、親子三人（そして愛犬のポポ）とセミナーに来れたことがうれしくて、うれしくて、ホテルのお部屋で同室の人にも嬉々として、A病院での出来事を語っていました。

今、思うと、入院生活から感じた、「人間って形じゃなくて波動、エネルギーだなぁ。」という思いを、自分の中で大切にして、自分の心をもっと中へ向けるべきだったと思います。

うれしい、うれしい、で終わっていて、なぜ自分があれ程大変な体験をしたのか、もっと真摯に受け止めるべきでした。

それから二か月後の七月のある日。

田池先生から一通の茶色い大きな封筒が届きました。

中には、二枚のメッセージと音声ファイルが入っていました。

櫛山聡子さん　二〇一〇年七月十四日（水）

櫛山聡子さん、心を語ってみてください。

お母さん、私は、自分の中の凄（すご）いエネルギーを本当に心で受け止めることなく、今までやってきました。

私の思いは凄いです。お母さん、あなたも凄いけれど、私も凄いです。私は、今、この自分の心をしっかりと見

つめていこうとしています。

お母さん、あなたの思いを心に受け止め、私は、自分の心を解き放していきたい、今そのように思います。

苦しかった、苦しかった、苦しかった。とても苦しかった。言葉でなんか言えないほどの苦しさを、私は感じてきました。ああしかし、それもすべて自業自得でした。

心の中の他力、パワー、ブラックのパワー、それを追い求めてきた私の中の苦しさでした。

何も誰にも、私のこの苦しさをどうすることもできないことを私は知りました。私は、優しい私に気付いて、そして、苦しんで、喘いできた私を

自分で受け止めていく以外にないと思います。それには、お母さんの温もりが本当に大切だ、今そのように思います。心を狂いに狂わせてきた過去です。

もちろん、私は今世もまた自分の心を見失ってきました。

条件が揃うと、本当にその通りです。私の中は、すでに狂いに狂ってきたから、条件を満たせば、簡単に狂ってきたエネルギーが飛び出していく、それだけのことでした。

それが私には、本当に長い間分かりませんでした。

今も自分の中に優しい思い、温もりのある私、その思いをしっかりと確立しているかとストレートに尋ねられれば、私は、まだまだそのような状態になっていませんと答えが出てきます。

これから、私は自分を見つめていきます。自分の道を、本当に自分が望んできた道を歩いていきたい、そう思います。

肉を持っている今、どれだけ私は恵まれて幸せなのか、心を語るとき、響いてきます。苦しみのどん底に落ち沈んできた私を感じれば感じるほど、今がどれだけ幸せなのか、感じます。

櫛山聡子さん、田池留吉です。はい、しっかりと自分を見つめてください。心の中の田池留吉、アルバート、あなたにいつも、いつも語りかけています。

優しい思いで、私、田池留吉、アルバートのほうに心を向けていってください。あなたの中で語っています。ともにともに歩いていきましょう、そうやって、心の中に語りかけている私達の存在を心で感じてください。

それには、まず、そうです、あなたが培(つちか)ってきた他力の世界、他力のエネルギーを、自分の中でどんどん

セミナー会場となった雄琴のホテル

どんどん受け止めていくんです。

苦しいことはありません。心を狂わすことはありません。恐怖はありません。

ただただ喜びです。

受け止めていくこと、自分の中に包んでいくこと、喜び、喜び、喜びです。

その道を一歩、一歩、歩んでいってください。

あなたが思っているように、あなたのお母さんもともに、お父さんもともに歩いていきましょう。

ともに今世、家族という絆(きずな)を持ちました。心を見る

意識、心を見る仲間、そんなところから、あなたは周りを見つめていってください。

　そうすれば、あなたの心の世界は広がっていきます。優しいあなたがあなたを待っていると思います。私達はそれを伝えたかったんです。

　田池留吉、アルバート、その宇宙、あなたの中で広がっていくのを私達はただただ待っています。

　九年経った今、田池先生から頂いたメッセージが、心で本当にその通りだと確信するに至りました。

　しかし、九年前の私は、メッセージの言葉の意味をストレートに心で受け止めて、実践することは出来ませんでした。

　それは、学びの基本でもある、お母さんの反省（道徳的な反省、というものではありません）、が自分の中で全く進んでいなかったからだと思います。

　お母さんの温もりを心で思い出し、その温もりで自分の中にある闇の思いを包んでいく、受け入れていく、その作業を進めていかない限り、どんなに心に感じるものがあろうと、

　そこから自分の心の歩みを一歩前に進めることは出来ないのだと自分の体験から痛感しました。

それから一年後、私は再び、Ａ病院に入院することになりました。

一回目の退院から、しばらくして状態が安定してきた私は、自分の心の状態と向き合うことなく、単発でアルバイトに行くようになりました。

そして、状態が安定してきた頃から、飲んでいた精神薬を飲まなくなりました。

あまりにも乱暴なことをしてしまったと今なら思います。

薬を飲みながら、お母さんの反省を通して、お母さんの温もりを思い出す、その方向で肉は動くべきでした。

どこかで自分を過信していたのだと思います。

あんなに苦しい思いをしたのに、自分はもう大丈夫、何の根拠もなくそう思っていました。

それでも、寝る前に、どうでもいいことが頭にひっかかって気になる、という症状が続きました。

ほんとにどうでもいい、たわいもないことが頭から離れず、それを反芻（はんすう）するという時間が毎晩のように続きました。

そんな状態の時に、母に打ち明けるべきでした。

ドーンと壊れてしまう前に、薬を飲みたいと強く言うべきでした。

二〇一二年一月。母との別府への四泊五日の旅行のさなか、精神的な不調が一気に現れました。

夜中、母のいびきがうるさくて眠れず、本を読んでいると、字が飛び出すように、バーンとインパクトを持って迫ってきたのです。

それは、通常の日常ではありえないことでした。

それでも、自分の精神状態が危うくなっていると気づきませんでした。

むしろ、その逆で、わあ、私は感じている。ここまで響いてくる、と危うい状態を自分の中で特別なものとして受け止めていました。

帰りの飛行機の中では、自分の心に、どんどんと思いが伝わってきて、それは、本当に危険な状態でした。

その頃、田池先生からの電話で、「聡子さんの学びは修行になっている。まず日中はしっかり動いて、夜は十時過ぎに寝る生活をすること。早寝早起きが基本。」とのアドバイスを頂きました。

それでも、先生からの電話をあまりにも安易に捉えて、自分の学びが修行になっている、という感覚も持てず、心は「ＮＯ！」とシャットアウトしている状態でした。

二〇一二年二月になり、どんどん調子は悪くなります。

ＳＮＳを通じて、特定の芸能人や知り合いに対する書き込みが止まらなくなり、寝る間も惜しんで、ツイッターにツイートしつづける状態が続きました。

何の関わりも交流もない方に、自分の中で膨らんだ妄想のままに、暴挙に出て、もはや自分の正常な判断で行動を止められなくなり、攻撃的な行動が日に日に酷くなりました。

今ならわかります。攻撃した特定の芸能人や知り合いには、自分が勝手に妬（ねた）みや、お前を引きずりおろしてやる、という思いを放置していた結果でした。

歪（ゆが）んだエネルギーのままに、ホームページを立ち上げ、フェイスブックを立ち上げ、何も知らない友人達に、上から目線で罵詈雑言（ばりぞうごん）し、卑猥（ひわい）な内容、男になりきっての書き込みも目立ちました。

自分の中の情欲のエネルギーが噴出し、それをそのままネット上で爆発させ、悦に入っている状態でした。

そんな中、学びの仲間のひとりが、「聡子ちゃん、ゼロ才の頃を思おうね。」とただ一言メールをくれました。

今、思うと何もとがめず、そう伝えてくださった思いの優しさを、本当にありがとうございます、と思います。

二月十三日　田池先生より母あてに電話があり、「聡子さん

の心の針の向け先が完全に間違っている。」とのことでした。

感情の起伏が激しく、攻撃し、責め裁き、言いたい放題の悪態をつき、記憶にはないけれど、とうとう父の顔を殴った私でした。

そんなある日の車の中で、父が私に言いました。「姉ちゃん、入院してくれへんか。」

そんな言葉を父に言わせてしまったこと、本当に申し訳なかったと思います。

二月二十日、二回目の入院をしました。

状態の急激な悪化の連絡を受けて、主治医がA病院の診察室で待っていました。

なかなか中に入らない私に、優しく手招きして「入っておいで。」と声をかけてくれました。

椅子に座った時、それまで一度も匂ったことのない煙草のにおいが主治医からしました。

あまりの短期間での急激な状態の悪化に、ドクターも動揺していた部分があったのかもしれない、と後から思いました。

二回目の入院でも、任意入院を希望しました。

「来てやった。」そんな思いで、病院に乗り込んでいった私でした。

また南三階、閉鎖病棟に入院しました。

保護室に入るよう促され、しばらくすると突然四、五人のおじさん達（看護助手の方々）に体を抑えつけられました。

何事かと思った瞬間、お尻をめくられ、注射が打たれました。

その瞬間、「死刑だ。」と感じました。過去世で、死刑された時の自分が瞬間的に心によみがえりました。

ぐわっと恐怖の思いが出た瞬間、顔を上げた先にいたおじさんの顔が、隣人のおじさんに似ていて、ふっと心が緩みました。

二回目の入院では、保護室に一か月以上入っていました。

その冬は、とても寒く、コンクリートの保護室は特に冷えて、薄い掛布団二枚では寒くて寒くて、強い導眠剤を飲んでいても目が覚めるほどでした。

真夜中に何度も「看護師さーん」と叫びました。

そして、ヒーターをつけてもらうこともあれば、気づいてもらえずそのまま寒い夜をやり過ごすこともありました。

薬は一向に効かず、妄想状態は相変わらずでした。

自分の情欲のエネルギーに突き動かされ、主治医に日に何枚もラブレターを書く日々。

ところが、事態が変わる出来事がありました。

毎晩、一日一回の公衆電話の許可が出た頃から自宅に電話をして母と話をしていたのですが、その時に母が「今のあなたには無理だけど、反転だよ。」と言ったのです。

その時、瞬間何の思いもなく、真剣に「反転やな」と、そちらに思いを向けたのです。ほんの一瞬のことでした。

その翌日、妄想がなくなりました。

心の針が正しい方向に向いたとは言いません。ただ、「反転」を伝えてくれた母の思いに真剣になった瞬間があっただけです。

急に妄想がなくなった私に、看護師や看護助手の方は驚いていました。

そして、私は、主治医に宛てて手紙を書きました。「先生、ご迷惑をかけてすみません。先生を主治医として信頼しています。」と。

話は、二回目の入院に戻ります。

大部屋に移ってから、半日ぐらいの外出許可が出て、自宅へ帰れる機会がありました。

閉鎖された空間から、外へ出て、外の空気を吸って、母の運転する車に乗って家へ帰りました。

その時に、何気なく開けた冷蔵庫の中に、色んな種類の

紙パックの飲み切りサイズのジュースやプリン、ゼリーなどがたくさん入っていました。
　それを見た時、うれしかった。母の優しさを感じました。
　せっかく家に帰ってきても、心身のしんどさから、貴重な時間を寝て過ごしていた私でした。
　病院へ帰らないといけない時、本当に嫌でした。
　またあの空間に戻らないといけない。心が縛られているような感覚でした。

　病院での生活の中で、私は次第に患者さんに合わせたコミュニケーションを取るようになりました。
　目の見えないベッドに拘束された状態の患者さんとは、歌を歌って。
　ある脚本家の名前ばかり口にしてる患者さんには、その脚本家の書いたドラマの主題歌のサビを歌ってみました。すると、とてもうれしそうな顔で「○○！」とその脚本家の名前を口にして喜んでくれました。
　同年代の患者さんとは、同世代が知ってる歌謡曲を一緒に歌ったり……。
　何人か親しくしていた友達がいましたが、特にKちゃんとは長い時間を共に過ごしました。

私が、妄想状態で主治医に手紙を書きたい、と言った時に毎日のように代筆をしてくれていました。（私は、文字を書くことがしんどくて出来ませんでした。）

彼女が持っていたメモ用紙に何枚となく私の言うフレーズを書いてくれました。

ある時は、彼女が自分のメイク道具でお化粧をしてくれました。それはそれで楽しかったけれど、鏡で見た自分の顔が、正直気持ち悪くて、「やっぱりすっぴんが良い！」とすぐに洗い流していました。

彼女が何の病気だったのか分からないけれど、どちらかの腕には自分で傷つけたような傷があり、それをシュシュで隠していました。

家庭の事情を打ち明けてくれて、彼女の抱えている心の寂しさを知りました。

寂しくて寂しくて仕方がなくて、それでも一番支えてもらいたいパートナーに受け入れてもらえなくて、そんな現実を忘れるように、私との関わりの時間を持っていたように思います。

状態が落ち着いてきた頃から、入院生活が段々と苦痛になってきました。

妄想状態の時は、躁状態も相まって、患者さんとの関わ

りの中に没頭していたけれど、仲良くしていたKちゃんが先に退院し、それでも友達はいたけれど、状況の変化から、自分が精神病院にいるんだ、ということをもろに体感するようになり、特に朝、目が覚めて、「ああ、ここは病院か。」と思う時が一番、苦痛でした。

また今日も一日が始まる。それを心で受け入れられない私でした。

そうこうしているうちに、主治医はまだ早いと言ったけれど、私の強い希望を受け入れてもらって、退院しました。

二〇一二年五月のことでした。

4. 三回目の入院

二回目の退院から二か月後の七月、私は三回目の入院をしました。

この入院は、私にとって全くの想定外であり、日数は九日間と短かったけれど、一番つらい入院生活でした。

七月のある時、自分の頭の中に色々な悪口の言葉が浮かんで、止まらなくなり、また陽性状態が出てくるのではないか、と不安に思い病院へ連絡したのが始まりでした。

その日は土曜日で、主治医は出張中で病院にいませんでしたが、急を要するということで、ケースワーカーの方が連絡を取ってくださり、「すぐに入院して下さい。」との事です、と返ってきました。

その時の私としては、ただ受診して、直接主治医と話がしたかっただけでした。入院せなあかんの ?! というのが正直な本音でした。

即答できなかった私に、ケースワーカーの方が、土曜日もしているその病院併設の診療所へ受診して、とりあえず別のドクターの指示を受けて下さいとのことでした。

入院中に面識はあった、おじいちゃん先生(みんなが塩じぃと呼んでました）の受診を受けた時、塩じぃに返された言葉が衝撃的でした。

「えろうなったなぁ……入院しよか。」 頑張ったな、今のうちに入院しとこう、という意味だったと思うのですが、言い方の優しさとは裏腹に、そのインパクトが強すぎてショッキングでした。

そして、さらさらっと入院の指示書のようなものを書き、チラっと見たら、「全治一か月」というような文字が見えました。

一か月も入院せなあかんの？ とツッコミたくなりましたが、どうすることもできず、その日の夕方に荷物の準備をして病院へ来てくださいとのことでした。

帰宅して、父がコップや歯ブラシなどにマジックで大きく名前を書いてくれました。それでも、まだ、現実が信じられませんでした。

何で？ 何で？ という思いでした。

普通にコミュニケーションも取れているし、夜も寝れているし、際立って情緒不安にもなってないのに……。

ただ、二回目の入院で、症状が一気に悪くなって再発をした経験から、親も私も「またあんなことになったらどうし

よう」という不安があったのは事実でした。

その日の夕方、入院しました。

詰所（つめしょ）に入った時、窓ガラス越しに、あのKちゃんが顔をくっつけるようにして私に笑いかけてきました。

一足先に退院して別れたはずのKちゃんもまた、私の入院する前日に再度入院していたのです。

それは、嬉しい再会というより、厳しい再会でした。

あれだけ意気投合して、ふざけてハグしあったKちゃんだったのに、再会してみて私はKちゃんから感じる情欲のエネルギーに心が拒絶してしまいました。

再会早々、性的な話を聞かされ、二回目の入院では苦ではなかった彼女の話を耳にするだけで、とてもしんどくなりました。

Kちゃんにしたら、二回目の入院での私が私だという感覚なので、黙り込んで話をしようともしない私に、「聡子は、内向的やったんやね。」と言いました。

違う、そうじゃなくて、Kちゃんの話がしんどいの、とはさすがに言いませんでしたが、彼女が同じ空間にいる、ということが私の中で大きなストレスになりました。

三回目の入院での初日、看護師さんから状況のヒアリングを受けた時に、「何で入院してきたの……？」と聞かれま

した。

いや、こっちが逆に聞きたいよ、と思いましたが、それでも淡々と家族構成や自分の症状などを説明していました。

二回目の受診でお世話になった看護助手の男性のひとりに、「何でまた、こんなとこに戻ってきたんや……。」と言われました。

非常に冷ややかなものを感じました。

入院初日、まったく眠れず、暗い病室のベッドの横で朝まで足ふみをして時間をやり過ごしました。

眠れない、ということがこんなにしんどいのかと恐怖感を覚えました。

翌日も、その翌日も、導眠剤を飲んでいるのに、四時間ぐらいすると覚醒して、そこから朝まで眠れない日が続きました。

寝てない状態で、朝になると病室にまぶしいぐらいの蛍光灯の明かりがついて、詰所前のみんなが過ごすスペースのテレビが大音量で鳴って……

明かりがしんどい、音がしんどい、耐え難い苦痛でした。

食事の席も、Ｋちゃんの希望で、Ｋちゃんと真向いの席になり、目の前にいるＫちゃんから逃げたい思いでいっぱいでした。

Ｋちゃんを受け入れられない私の心が苦しかったのです。

Ｋちゃんもまた、自分の意思に反する形での入院だったようで、ある夜、退院できないやり場のないストレスから椅子を持って手洗い場の鏡に向かって打ち付けていました。

びっくりした私は、すぐに詰所に行き、看護師さんを呼びました。

その結果、Ｋちゃんはその夜、観察室と呼ばれる部屋で体を固定された拘束状態になりました。

「主治医を呼んで！ 話をさせて‼」と取り乱し叫ぶＫちゃんを見て、やりきれない思いになりました。

今まで見た事のない彼女の姿でした。

他にもそのころ、以前病棟でともに過ごした人が退院していたのに、入院してきて、調子の悪い状態での再会となりました。

私は、自分の心の状態と向き合わざるを得ない状態でした。

妄想もない、幻聴もない、ただ頭に悪口が絶え間なく浮かんでくる、その中で、頼れる友達も調子が悪い、むしろ友達との絡(から)みがしんどい、

一人で廊下を何往復もしながら、「いつ退院できるか、いつ退院できるか。」そのことだけを考えていました。

九日間の入院中、唯一の心の支えが、毎日の母との面会でした。

暑い夏のさなか、「毎日会いに来て。」という私のお願いに母は応えてくれました。

毎日一時、その数分前から私は病院の前の道路を見ていました。母の車が来るのを固唾(かたず)を飲んで待っていました。

母は、私が、もういいよ、と言うまで狭い面会室にいてくれました。

眠れないことのつらさ、しんどさをただただ聞いてくれました。

「そういえば、あのドラマの最終回どうなったん?」と、普

通に聞いて、「え、今、それ話してもいいの?」と母が引いてる時もありました。

重たいクーラーボックスを手に提げて、果物やお寿司、ショートケーキなど、毎日のように、私を元気づけるように差し入れを持ってきてくれました。

ブラジャーをつけるのがしんどい、と言った時は、私の着る服に手縫いで胸元にドレープを付けてくれて、ブラジャーをしなくても困らないようにしてくれました。

そして面会の別れ際には必ず、しっかりと抱きしめてくれました。

それは一回目の入院の時も、二回目の入院のときも同じでした。

ある日、突然入院してきて、観察室で拘束され、泣き叫ぶ女の子がいました。

「お母さーん！ お母さーん!!」と叫ぶ声が離れた私の部屋まで聞こえてきました。

みんな、みんな、お母さんを求めているのだと感じました。

お母さんがいてくれたらそれでいい、みんなきっとそうなんだ、と思いました。

なかなか主治医の退院の許可が下りず、（と言っても入院三日目に退院を申し出ていたのですが……。）

投薬の量はどんどん増えて、それでも自分が望むような睡眠がとれず、もうダメだ……と今度こそ心が完全にへし折れてしまいそうな危機感を感じていました。

寝てない体で、朝起きると、前の日の夜に飲んだ薬が胃からあがってくるような感じで、吐きたいけど吐けない、もう体の中で、これ以上薬は受けつけられない、そんな状態でした。

また、原因不明の微熱も続いていました。

入院して八日目ぐらいでしょうか、母に、「もうこれ以上頑張れない。どうしても退院したい。」と告げました。

母はすぐに動いてくれました。担当のケースワーカーに話を通し、私の現状、そして希望を何とか聞いてもらえるよう主治医に掛け合ってほしいと頼んでくれました。

その話を聞いたケースワーカーが母との面会中に聞き取りにきてくれました。

「解放病棟に移るという選択肢もあるけど、どうしても退院したいんですか？」との問いに、「退院させてください。」

と薬の影響でろれつの回らない口で何とか意思を伝えました。

入院して九日目。母とともに面会室で主治医との面談の時間がくるのを待っていました。

聞き入れてもらえるか……でも、もう限界だ。これ以上ここにいたら、私は本当にもう、戻ってこれない状態になる。

しばらく時間が経って、母とともに詰所へくるよう促されました。

そこでの主治医との詳細な会話の内容は記憶にありません。

ただ、「ちゃんと薬を飲んで、診療所のほうへ受診に来るように。」というようなことを言われ、当初一か月の予定だった三回目の入院はわずか九日で幕を閉じました。

最後まで、私の希望に沿ってくれた主治医でした。

５．在宅療養の日々

三回目の退院をした日､父がうなぎを買ってきてくれました。

家に戻ってきた安堵と、九日間の入院の疲れで、現実感があるようなないような感じでした。

帰宅してからも、思うように眠れない日々が続きました。

そのころの事を母が一冊のノートに記録していました。

七月二十四日

ＡＭ一時○○分　覚醒　洗面所あたりをウロウロして「もう覚醒したよ」と不安を訴える。

大丈夫だから、ウロウロしないで、横になってたらそのうち寝れるからと言って横になり少し添い寝する。

数十分後位から静かな寝息を立てて寝ていた

ＡＭ　七時三○分　　寝ている聡子を起こして、朝食後の薬を飲ます。

飲んだらそのまま寝る。

「寝れないよ」と不安を訴える。

ＡＭ十二時〇〇分　寝ている聡子を起こして昼食後の薬を飲ます。

飲んだら、そのまま寝る。

「寝れないよ」と又、不安を訴える。

あくびがよく出る。やっぱり寝れてないのか。

夜までよくあくびが出るので、実際は寝てないのだろうか。

それとも薬の効きが強くあくびが出ているのか。

本人に熟睡感がなく、薬で眠らされているけど、意識、頭は覚醒している状態。

この頃､食欲もあまりなく､体を横にしている時間が長かったです。

三回目の入院での眠れず感じた恐怖感から、眠れないことに過敏になって、その恐怖の渦の中に入り込んでいるような状態でした。

当時、受診の待ち時間が長いと、じっと座って待つのも苦痛で、うろうろとしていたような記憶があります。

車に乗っているのもしんどく、後部座席で母の膝枕(hざまくら)で横になっていました。

七月三十一日　受診時、主治医に伝えた事

・二～三時間で覚醒する。

断続的に起きるのが嫌。

寝たという気がしない。

親がそばにいないと不安でたまらない。

赤ちゃんになっている、と言って母に寄り添って寝てる。

体が重たい

八月一日　薬が効きすぎている為か、上体を起こしていられない。

夕方までほとんど横になって過ごす。

食事も取ることができないと、空腹だけど食事するのができないというので本人が寝たままで私が焼そばを口に入れて食べさせた。

まぶたも上にあげられない状態でもうろうとした表情である。あきらかに何かが違う。

その為、今晩も同様の眠前（就寝前の薬）をそのまま飲んでいいのか心配になり、A病院へ電話する。

たまたま主治医が在勤だった為、その旨伝える。

ヒルナミン二錠カットして飲んでほしいとの事。

こういった状態がしばらく続きました。
ある日の母の記録より、
自分で行動の判断ができない。自分の意思がない。
「ごはん食べる?」と聞くと「分からない」と言う。
「お風呂入る?」と聞くと「分からない」と言う。

まさにそんな状態でした。
日常の普通の動き、食事だったり入浴が、自分の意思でできない状態でした。
そして不安感がとても強く、手や背中をさすってもらうよう母に訴えて、そうしてもらっている時間も長かったです。

この頃の医療費明細書に、投薬内容が印刷されていました。
・ジプレキサザイディス錠一〇 mg　一錠
・エチセダン錠〇・五 mg　三錠
・リーマス錠二〇〇　三錠
・サイレース錠二 mg　一錠
・テトラミド錠一〇 mg　一錠
・ヒルナミン二五 mg　二錠

ああ、こんなに薬を飲んでいたんだ、というのが今の私の正直な感想です。

秋頃になると状態も落ち着き、スポーツクラブに入会しました。

その頃の症状としては、ひとりで過ごせない。主体性がない。環境の変化に緊張する、といった感じでした。

そしてメインの薬でもあるジプレキサによる副作用で、食欲の自制がきかず、食べても食べても満足感が得られないという状態でもありました。

この頃は、薬はジプレキサとサイレースの二錠でした。

年が明けて、二〇一三年　主治医がA病院から転勤するとのことで、まだ籍を置いている大学病院へ受診先が変わりました。

この頃、自分と同じような精神疾患の人たちは、どんな過ごし方をしているのだろう、病気の症状とどう付き合ってるのだろうと関心を持つようになりました。

自分と同じような入院経験のある人と話がしてみたい、と思うようになりました。

そこで、母と共に、大学病院の中にあるデイケアに見学に行ってみました。

そこは解放感のある場所で、精神疾患を持つ人が、自分のしたい作業をしていました。

貼り絵をする人。切り絵をする人。お裁縫をする人。ＰＣを触っている人。

試しに、リンゴの絵の貼り絵をしてみました。

それから何回かデイケアに行きましたが、正直、私には合いませんでした。

デイケアそのものを否定するつもりはありませんし、ケースバイケースで、そこで楽しめる人は楽しめるのかもしれないし、楽しめない人は楽しめないと思います。

デイケアに何を求めるのかによって、その人にとっての意味合いは変わってくるでしょう。

私は、違和感を感じました。

自分が統合失調症だという病識（びょうしき）はありますが、簡単な貼り絵をして、「すごいですねー！」と言われても……という感じでした。

自分と同じような病気の人との意見交換をしたいという思いがあって行ってみたデイケアですが、積極的にそういう話ができる雰囲気でもなく、他の患者さんがそれを望んでいるかと言えばそうでもないような感じでした。

ＳＳＴ（社会生活技能訓練）にも参加してみましたが、妙

に他の患者さんに気を遣ってしまい、本音で意見を言えませんでした。病気の身でありながら、病気の人に対して、傷つけないように……と言葉を選ぶ気遣いが必要だと勝手に神経を使っていました。

　そのうち、決められた時間内その空間にいるのが苦痛になってきて、途中で帰らしてもらい、そのままフェードアウトしていきました。

　九月、それは突然のことでした。主治医が変わることになりました。

　転勤で遠い病院に行かれるとの事。受診の待合室で、前に入っていた人が、先生を労（ねぎら）いお別れの挨拶をしている会話が聞こえたので、そういうことかと思いました。

　動揺したわけではないけれど、いきなりのことで、伝えたい思いをうまく言葉にできませんでした。

「三年間ありがとうございました。」それが精一杯でした。

　本当は、もっと伝えたいことがありました。退院後、髪の毛を短くしたときに、「がんばったなぁ」とほめてくれたこと。

　保護室で、私の目線に合わせてしゃがみこんで話をしてくれたこと。

　突然、手を握っても、じっと私が離すまで待ってくれてい

たこと。
　診療所で注射を怖がる私に、「ほんのチクッとやで。」とほほ笑んでくれたこと。
　受診で、緊張状態にあった私に、「先生も初めて行く病院では、緊張するで。」と言ってくれたこと。
　私の主治医になって、診て下さったこと……それが、どれだけ私にとって大きかったか、言葉で飾る必要なんてないけれど、
　ありがとうございました、の一言では足りないぐらいの思いでした。
「お父さんとお母さんによろしくね。」
　主治医からの最後の言葉でした。

　その後、大学病院ということもあり主治医が三回変わりました。
　そして、今の主治医Ｋ先生との出会いが、また私の転機になりました。
　二〇一七年十月。初めてのＫ先生の受診での、先生の印象は、妙にスローな言葉の返しをしはるなぁ、というぐらいの感じでした。
　やっぱり精神科だから、患者さんに安心感を与える為か

なぁ、とか勝手に思っていました。

そのころ、私は母親に対する自分の依存に悩んでいました。

自分の調子が悪いと、その症状を逐一母に話して、母に回答を求める、そんな状態でした。

でも、それは今になって思えば精神疾患になる前からの事でした。

どこまでも受け入れてくれる母にどこまでも依存していました。

心のどこかで、私はこれだけしんどい思いをしたのだから、と自分の甘えを正当化していました。

それでも、そんな自分に疑問も抱いていました。

何もかも母に言わないと気が済まない状態で、この先母がいなくなったら私はどうするの？

聞いてくれる母、要求にこたえてくれる母がいなくなった時どうするの？

自分の事しか考えていませんでした。

母がどんな思いで、私を介護してきてくれたのか、母の心身の疲労について全く無頓着でした。

それは、精神疾患だから、と言うよりも私の元々の心の未熟さからくるものだと心ではきづいていました。

二〇一八年　ある日の受診で、K先生に「何でもかんでも

母に話すのを何とかしたいです。」と言いました。
　すると、先生が、こう言いました。「ノートの左のページに、殴り書きでいいから自分の思ってることを書くんです。で、右のページに、その要点を短く書く。これをしてみて下さい。」
　それを聞いた時、Ｋ先生の前のＭ先生の時にも同じように書くことを薦められたことを思い出しました。
　その時は、自分の困っていることを箇条書きに書いて、それに対して発展的な考えを第三者的に書いてみる、というものでした。しかも、書いたものをＭ先生がチェックするということで、
　私は、かっこつけて、もっともらしい言葉を並べて、褒(ほ)めてもらって、それで終わり、という何の解決にもならない、その場限りの言葉遊びのようなものでした。
　また、あんなことしても……と思う反面、「よし、やってみよう！」という思いで、帰って早速Ｂサイズの小さなノートを一冊、用意しました。
　日々ノート、と名付けて、Ｋ先生に言われたとおり、左のページに思うまま書きました。
　不安に思う事。心にひっかかること。変わりたいなあと思うこと。色々、色々書きました。
　Ｋ先生は、そのノートを見ることはなかったので、誰の目

も気にせず、ただ思いのままに自分の気持ちや考えを書き続けました。
　すると、自分の心の状態がどんどん浮き彫りになるというか、活字にして読み返すことで、一歩引いて自分の心の状態を見られるようになりました。
　一冊目のノートの最初のページの右側には、赤字で、「誰もＮＯ！　と言ってない。自分で自分の限界を決めつけない」と書いていました。
（これは、ちょっとかっこつけですね）
　その他に、その時使った思いにだけ焦点をあてる。
　再発しないよう心がける → ストレスをかけない。疲れをためない。無理をしない。しっかり休息をとる。

　どんどん書いていきました。また、書くだけではなく、その時の思い、というものに着目しました。
　不安や、苦しさの思いを書きだした時、ああ、怖かったなぁ、あの時、つらかったなぁ、と自分の中で、その時の思いを受け入れるようになりました。
　そして、過去のマイナスの記憶に対して過剰に反応しないように、と思うようになりました。
　具体的に、ある日のノートの記述を書きますと、

再発することへの恐怖。入院時の寒さ、不安、苦痛。古い建物の保護室で寒いのは当然。それでも夜中に寒いと訴えたら、ヒーターをしてもらえて良かった。

自傷他害(じしょうたがい)を防ぐために入った保護室。ただ、それだけのこと。そこにマイナスの感情を入れこまない。過剰に記憶に対する感情をもたないようにしたい。

出来るだけ淡々と自分の思いを振り返ることを心掛けました。

そうしてるうちに、自分がどういう事でストレスと感じ、どうすればそれが軽減できるのか、具体的な対策が出来てくるようになりました。

と、同時に自分の心から出てくる思いというものが、どんどんあらわになっていきました。

ある日のノートより

両親の存在を疎(うと)ましく思う思い。

結婚できないのは分かってるけど、ずっと親と生きることに閉塞感(へいそくかん)を感じた。

このエネルギーで、男に逃げてきた。

向き合わず、ずっと逃げてきた。ずるいと思う。

自分が寂しい時、散々頼ってすがってすがりついて、自分が疎ましくなると簡単に切り捨てる。冷たい冷たい思い。

それが道徳的に○とか×じゃなくって、自分の中から出てくる本音というか、心の声を書き綴るようになりました。

誰に見せるわけでもないのだから、思う存分書いていい、そして、書いたらそれを、ああ、そうだったんだ、と受けとめていくなかで自分の中が少しずつ変わっていくのを感じました。

ある日K先生に宛てて書いた手紙があります。

K先生へ

久しぶりの受診ということもあり、色々お伝えしたいなぁと思ったのですが、時間の事もありますのでお伝えしたい事を紙に書いて読んで頂きコメントを頂けたらと思います。

ノートに書くことを続けている中で、自己管理の甘さを痛感しています。今に始まったことではなく病気になる以前から、自己管理が出来ず、自分の感情や思いつきに振り回さ

れて、特に母親に依存してきた自分です。

十代の頃に最初の精神的不調（躁鬱）を発症し、今、思うとそれ以降も自分の精神的な波に振り回されて、年相応の精神的発達というか、成長をしてこなかった。単に自分の性格的なものかもしれませんが、メンタルが弱く、いつも周りに受け入れてもらうこと、合わせてもらうことばかり求めてきたように思います。それは母に対して最も言えることで、病気になってからは特に自分に全て合わせてもらって当然というおごりがありました。

もうすぐ三十七才……この歳になって非常に恥ずかしいことですが、今からでも精神的に少しでも自立できるよう努めたいと思っています。

経済的な不安よりも精神的に自立できていない現実を思うと、両親（特に母）がいなくなったら、自分がどういう状態になるのか、決して楽観視できない、そう思います。

父や母に合わせてもらうばかりではなく、私も父や母に合わす、状況を把握する、そういうのを意識して生活していこうかと思っています。

自分の状態がどこまでが病気によるものなのか、単なる甘えなのか、そのへんの見極めが難しいのですが、絶対評価で過去よりも今、今よりも先、病気とうまく付き合えたら

と思っています。

汚い字ですみませんが、書かせて頂きました。

二〇一九・二・五　　　櫛山聡子

6．現在の私

日々ノートを書き綴り、自分の心と向き合う中で、自分の不安な感情と上手に付き合えるようになってきました。

日常の中で、疲れやすかったり、環境の変化に緊張したり、という症状はありますが、情緒不安に陥ることはほとんどなくなりました。

そんな中、生活の中で大きな変化がありました。

二〇一八年の七月から、週一回のアルバイトを始めたのです。

短時間でいいから、いつか働きたいなあ……そんな願望はありました。

スーパーへ買い物へ行くたびに、アルバイトの求人を見ては、「私も働きたいなあ。」と思っていました。

ただ、自分の置かれている現実が厳しいことも自覚していました。

フルタイム勤務から十一年のブランク。

履歴書を書くことを思うだけで憂鬱でした。

精神疾患であることを隠して働くという選択肢もあります。

実際、一度目の入院から二度目の入院の間に、単発でアルバイトをしていた事もありました。
だけど、その時の私は必死で、高熱が出ても仕事を休むという選択が出来ず、無理に無理を重ねて、精神的に不安定になり、自分の代わりに親に仕事をキャンセルする電話をかけてもらうような有様でした。
毎回、新しい現場へ行く精神的な負荷を減らす為、親に現場に下見に行ってもらい、地図や電車の時刻を調べてもらって……と上げ膳据え膳の状態でのアルバイトでした。
新たな会社にコンタクトを取って、応募、面接……という過程を自分ひとりの力では出来ないことは、自分が一番よく分かっていました。
お金が欲しいんじゃない。仕事がしたい。その思いは、何年も前からありました。
それでも、それは遠い夢でした。
と、思っていました。
それが、ある時、思わぬタイミングで知り合いの方から、「うちでアルバイトをしませんか?」と声をかけてもらったのです。
私が精神疾患であることも、精神科入院したこともすべて承知で、そして私のペースに合わせて来ませんか？ という

お話でした。

うれしくてうれしくて、離れて暮らす弟にすぐにメールしたのを覚えています。

今までの流れを知っている弟は、「大丈夫なん?」と聞いてくれましたが、知り合いの方のところで……という話で安心したようでした。

その話を母にした時、母が涙目で喜んでくれたのを覚えています。

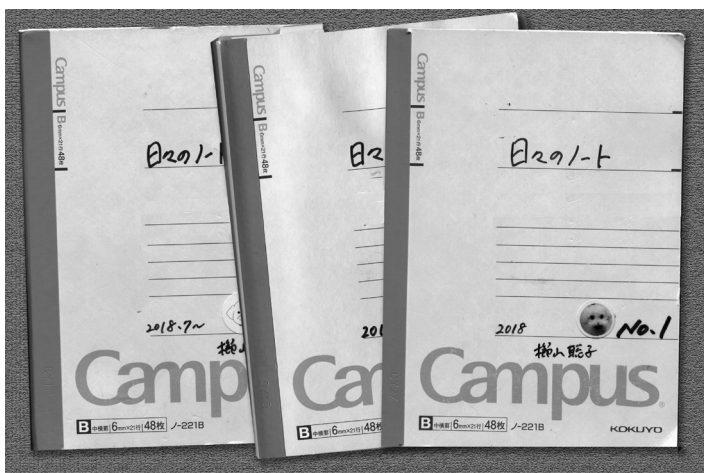
週一回、最初は二時間からスタートしました。職場の方が気遣ってくださって、初日は、簡単な軽作業から始めさせてもらいました。

そして、少しずつ少しずつ簡単な事務処理を教えていただき、時間も三時間になり、最近では四時間出来るようにもなってきました。

嘘をつかずに働かせてもらえるということが、こんなに気持ちが楽なんだと思いました。

週に一回、職場へ行くのが日常の中の大きな楽しみのひとつになりました。

日常生活の中で、自分がする家事の幅も広がってきました。

洗濯、トイレ掃除（頻繁にはしてませんが……)、簡単な料理もできるようになってきました。

自分の料理のレパートリーが少しずつ増えていったら良いなあ……と思いながら、自分が作った料理をデジカメで写すようにもなりました。

今は、愛犬一匹と愛猫が一匹いて、その子たちとの何気ないふれあいも心、落ち着くひとときになりました。

今日は、空が青いなあ……とか緑がきれいだなあ……とかそれまで気にもとめなかった自然に心がふっと広がることもあります。

小さな甥っ子達の遊び相手になって、遊ぶ機会も増えました。

今、何か望むものがあるかと聞かれたら、特別なものは

何もありません。

　ただ、こんなたわいもない日常が、明日もあればいいなぁと思っています。

おわりに

もしも、なんてないけれど、もしも統合失調症になっていなかったら……

私は、ふつうの暮らしで幸せだとは思えなかったと思います。

母に産んでもらって、生まれてきて、三十七年間の間で、今がいちばん幸せです。

それは、自分の心と向き合うことができるからです。

苦しい時、寂しい時、統合失調症になるまでは、ずっと心を外へ外へ向けてきました。

自分の心の寂しさを誰かに癒してもらおうとしてきました。

そうじゃないんだよ、自分の心は自分で受け入れていくんだよ、そう伝えてもらっても、それを素直に受け入れて、していくことは出来ませんでした。

病気になるには、病気になる意味がある、それは誰かに教えてもらうものではなくて、自分の心と向き合うなかで自分で気づくことなんだと思います。

統合失調症は、治らない病気だとも言われています。慢

性疾患だからです。

その事実を知った時、絶望したこともありました。

病気であることを人に知られたくない、と心を小さくしたこともありました。

だけど、統合失調症になったからこそ、自分の中のたくさんの苦しい思い、寂しい思いと出会えました。

そして、その思いをお母さんが子どもを抱くように、優しく受けとめていきたいと思えるようになりました。

この先、色々な出来事が起こる中で、また心が大きく揺れることもあるでしょう。

自分が今まで経験してきた以上の苦しい出来事が待ち受けているかもしれません。

それでも、私は、その時、逃げずに目の前の苦しい出来事と向き合っていこうと思います。

この原稿を書き終わった頃、奇しくも七年ぶりに再発してしまいました。睡眠不足による再発との事です。

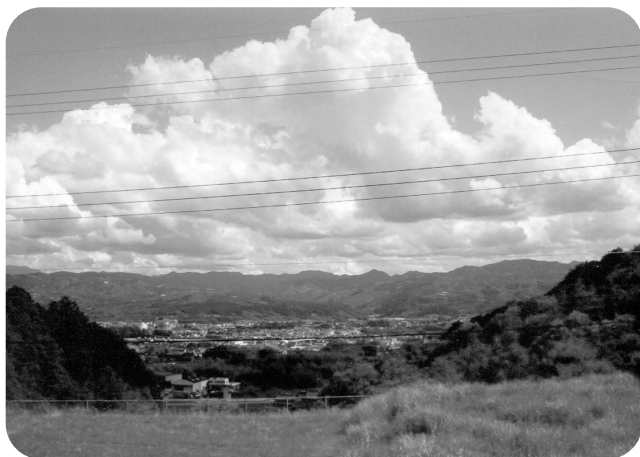
投薬も増えて、顔の表情が硬かったり、ろれつが回らなかったりと、明らかに精神障がい者の様相を呈していますが、私の心は意外と晴れ晴れとしています。

それは、自分の心の中に、進むべき道が見えているから

です。肉体が、どんなに崩れようとも、進むべき道に支障はありません。その道に思いを馳せながら、また以前のような、元気な姿に戻る日を楽しみに、毎日を前向きに過ごせたらと思います。

最後になりましたが、長い長い私の話を聞いてくださってありがとうございます。

お体に気を付けて、どうぞお元気で。

櫛山聡子

軌跡　精神疾患と共に生きていく

2020 年 4 月 12 日発行

著者　櫛山聡子
装丁　桐生敏明
発行所　編集工房ＤＥＰ
〒 585-0005 奈良県北葛城郡広陵町三吉 345-14
0721-54-1218
http://www.free-space-zero.com/
印刷製本　モリモト印刷株式会社